

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Temel Yoga Felsefesi

3. ders

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Sutra 1-4 üzerine

Atha yogānuśāsanam

O halde, şimdi Yoga üzerine açıklama başlasın (1.1).

Yogaścittavṛttinirodhaḥ

Yoga, zihinsel alandaki işlevlerin dindirilmesidir (1.2).

Tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

İşte o zaman, (bakan) kişi kendi gerçek öz doğasında ikamet eder (yerleşir) (1.3).

Vṛttisārūpyamitaratra

Aksi halde, kendisini zihinsel alanın işlevleriyle (hareketleriyle) özdeşleştirir, bir (eş) tutar (1.4).

Yoga Sutralar 1.5.

Vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

Zihinsel alanın işlevleri beş biçimdedir, kimisi acı doludur kimisi ise acıdan uzak.

Vṛttayaḥ - Dalga, işlev, model, desen, kalıp, hareket (çoğul)

Pañcatayyaḥ - Beş bölüm, kategori, grup

Kliṣṭā – Acı, ızdırap ve zarar veren

Akliṣṭāḥ - Acı, ızdırap ve zarar vermeyen

Yoga Sutralar 1.6.

Pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ

Doğru bilgi, yanlış bilgi, sözel yanılsama, derin uyku ve hafıza.

Pramāṇa – Doğru bilgi

Viparyaya – Yanlış bilgi

Vikalpa – Hayal, düş, imgelem

Nidrā - Uyku

Smṛtayaḥ - Hafıza, bellek

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.7.

Pratyakṣānumāṅamāḥ pramāṇāni

Doğrudan (dolaysız) algılama, çıkarsama, kutsal metinlerin beyanı doğru bilginin araçlarıdır.

Pratyakṣa – Duyular aracılığıyla algılama

Anumāna – Sonuç çıkarma, çıkarım

Āgamāḥ – Yazıtlardan, kutsal metinlerden aktarım

Pramāṇāni – Bilginin kaynağı, kanıt

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.8.

Viparyayo mithyājñānamatadrūpapraṭiṣṭham

Yanlış bilgi (ilgili nesne) ile ilişkisi olmayan yanlış algıdan kaynaklanır.

Viparyayaḥ - Yanlış kavrayış, ayırt edememe

Mithya – Yanlış, doğru/gerçek olmayan

Jñāna - Bilgi

Atad – Gerçek olmayan

Rūpa - Biçim

Pratiṣṭham - Yerleşmek

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Beş Katmanlı Yanılsama (Acının kaynakları/nedenleri)

Avidyā - Cehalet

Asmitā – Ayrıksı benlik yanılsaması

Rāga – Arzu, çekme, tutunma

Dveṣa – Tiksinme, itme, hoşlanmama

Abhiniveśā – Yaşama tutunma (ölüm korkusu)

Yoga Sutralar 1.9.

Śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ

Sözel yanılsama kelimelerle ifade edilen ancak karşılığında bir nesne olmayan bilgidir.

Śabda – Söz, sözel

Jñāna – Bilgi

Anupātī – Sırayla takip etmek

Vastu – Somut nesne

Śūnyaḥ – Mahrum kalma, yoksun olma

Vikalpaḥ - Sembolik dil, kavramsallaştırma, yanılsama

Yoga Sutralar 1.10.

Abhāvapratyayāmbanā vṛttirnidrā

Derin uyku, nesnesi olmayan bir işlevidir.

Abhāva – Olmayan, bulunmayan

Pratyaya – Neden, kanaat, görüş, bilişsel düzeyde algılama

Āmbanā – Destek, temel

Vṛtti –

Nidrā – Uyku, derin uyku

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.11.

Anubhūtavīṣayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ

Hafıza, algılanmış duyu nesnelерinin (zihinsel alandan) kaybolmamasıdır.

Anubhūta – Deneyimlemek

Viṣayā – Duyu nesneleri

Asampramoṣaḥ - Silmemek, gitmesine izin vermemek

Smṛtiḥ - Hafıza, bellek

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.12

Abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ

Çalışma/Uygulama ve Tutunmama/Bağlanmama sonucunda (zihinsel alanın işlevleri) dindirilebilir.

Abhyāsa – Düzenli, adanmış, uzun süreli çalışma

Vairāgyābhyām – Tutunmama, bağlanmama, feragat ile

Tat – O, onlar

Nirodhaḥ - Durdurma, engelleme, kontrol altına alma

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.13

Tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ

Çalışma/Uygulama sessizliğe, sakinliğe doğru bir çabadır.

Tatra – Bunlar arasından

Sthitau – Azim, kararlılık, sabitlenme

Yatnaḥ - Çaba, efor

Abhyāsa -

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.14

Sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ

Bu (Uygulama/Çalışma) ancak ve ancak uzun bir süre, hiç kesintiye uğramadan ve doğru adanma gösterilirse güçlü bir temelde inşa edilir.

Saḥ - Bu, o

Tu – Ancak

Dīrgha – Uzun süre

Kāla – Zaman

Nairantarya – Kesintisiz, aralıksız

Satkārā – Derin saygı, adanma

Āsevitaḥ - Tekrarlı uygulama

Dṛḍha – Kararlılıkla, güçlü bir biçimde

Bhūmiḥ - İnşa etme, dayanak/temel haline gelme

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.15

Dr̥ṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya vaśīkārasam̐jñā vairāgyam

Tutunmama/bağlanmama ne algı düzeyinde, ne de aktarılan, yazıtlarda geçen herhangi bir duyu nesnesi bağlamında açıklık, istek duymama halidir.

Dr̥ṣṭā – Görünen, algılanan

Anuśravika – Hakkında duyulan, aktarılan (Vedik metinlerden aktarılan)

Viṣaya – Duyu nesneleri

Vitr̥ṣṇasya – Arzudan azade

Vaśīkāra – Kontrol altına alma

Sam̐jñā – Farkındalık

Vairāgyam – Tutunmama, bağlanmama

Yoga Sutralar 2.1

Tapahsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

Öz-disiplin, Çalışma ve Tanrı'ya Teslimiyet Yoga'nın Aktif, Eylem içeren hazırlığını oluşturur.

Tapah - Çile, riyazet, nefis terbiyesi

Svādhyāya – Kendi kendine çalışma

İşvara – Tanrı, Mutlak olanın temsili

Praṇidhānāni – Boyun eğme, kabul etme, teslimiyet

Kriyā – Eylem

Yogaḥ -

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.2

Samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaśca

Samādhī haline erişmek ve dalgalanmaları, acı yaratabilecek engelleri (Kleśa) ortadan kaldırmak için gereklidir.

Samādhī – Derin meditasyon, birlik, tamlık, bütünlük, birleşme hali

Bhāvana – Ortaya çıkarma, meydana getirme, neden olma

Arthaḥ - Amaç

Kleśa – Engel, ızdırap

Tanū – Zayıf, ince, az, güçsüz

Karaṇa – Oluşturma, üretme

Ca - Ve

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.3

Avidyāsmītārāgadveṣabhiniveśāḥ kleśāḥ

Cehalet, Ayrıksı Benlik, Arzu, Tiksinme/Nefret ve Bağlanmak acı yaratabilecek beş engeldir.

Avidyā – Cehalet

Asmitā – Ayrıksı benlik

Rāga – Arzu, istek, çekme

Dveṣa – Tiksinme, hoşlanmama, istememe, itme

Abhiniveśāḥ - Yaşama tutunma, ölüm korkusu

Kleśāḥ -

Yoga Sutralar 2.4

Avidyā kṣetramuttareṣām prasuptatanuvicchinodārāṇām

Cehalet (Avidyā) tüm diğerlerini üreten ana topraktır, (gerek her biri) uyku halinde, zayıflatılmış, baskılanmış ya da halihazırda kendini göstermiş şekilde olsun.

Avidyā –

Kṣetram – Toprak, alan

Uttareṣām – Diđerleri arasında, diđerleri

Prasupta – Hareketsiz, faal olmayan, uyku halinde

Tanu – Zayıf, ince, az, güçsüz

Vicchina – Kesikli, düzensiz, aralıklı

Udārāṇām – Aktif halde, ortaya çıkmış

Yoga Sutralar 2.5

Anityāśuciduḥkhānātmasu nityaśucisukhātmakhyātiravidyā

Cehalet, faniyi ebedi olandan, saf olanı saf olmayandan, mutluluk vereni acı verenden, gerçek beni gerçek ben olmayandan ayırt edememe halidir.

Anitya – Sonsuz olmayan, geçici

Śuci – Saf

Āśuci – Saf olmayan

Duḥkhā – Acı, acı veren

Ātma – Kendilik, benlik

Anātmasu – Kendilik olmayan, benlik olmayan

Nitya – Sonsuz

Sukhā – Mutluluk, keyif, rahatlık

Khyāti – Bilgi, görüş, algı, ayırt etme

Avidyā -

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.6

Dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā

Ayrıksı benlik (Asmitā) Görme yetisini, Gören ile karıştırmaktır.

Dṛk – Gören, görme gücü, bilincin gücü

Darśana – Görme yetisi, görüş, bakış

Śaktyoh – Güçler arasında

Eka – Tek, bir

Ātmatā – Benlik, kimlik

Ivā – -miş gibi

Asmitā -

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.7

Sukhānuśayī rāgaḥ

Arzu (Rāga) haz üzerine temellenir.

Sukha – Mutluluk, haz, keyif, rahatlık

Anuśayī – Sonuç, eşlik etme

Rāgaḥ - Arzu, bağlanma

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.8

Duḥkhānuśayī dveṣaḥ

Hoşlanmamak (itmek, istememek) (Dveṣa) ise acı üzerine temellenir.

Duḥkha – Acı, acı veren

Anuśayī – Eşlik etme, sonuç

Dveṣaḥ - Tiksinme, hoşlanmama, itme, istememe

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.9

Svarasavāhī viduṣo 'pi tathārūḍho 'bhiniveśaḥ

En yaygın engel (Kleśa) ise bilgili kişilerde bile görülen köklü bir meyil olarak Bağlanma, Hayata Tutunmadır (Abhiniveśaḥ).

Sva – Kendi

Rasa – Canlı, güçlü

Vāhī – Taşımak, eşlik etmek

Viduṣaḥ - Bilgiye sahip olan

Api – Bile, hatta

Tathā – Aynı zamanda

Rūḍhaḥ - Kaplayan, saran, yerleşmiş, hakim olan

Abhiniveśaḥ -

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.10

Te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ

Bunlar (Kleśa, acı yaratan engeller) soyut/latif boyuttadır, geriye döndürülerek dindirilmeli, ortadan kaldırılmalıdır.

Te – Bunlar

Pratiprasava – İçeride doğru, asıl haline döndürme

Heyāḥ - Ortadan kaldırma, azaltma, indirgeme

Sūkṣmāḥ - Latif, ince, soyut

Yoga Sutralar 2.11

Dhyānaheyāstadvṛttayaḥ

Bunların işlevleri Dhyāna (yoğunlaşma, meditasyon) ile dindirilmelidir.

Dhyāna – Meditasyon, yoğunlaşma

Heyāḥ - Ortadan kaldırma, azaltma, indirgeme

Tat – O, onlar

Vṛttayaḥ - İşlevler, dalgalanmalar

Yoga Sutralar 2.12

Kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādr̥ṣṭajanmavedanīyaḥ

Eylemlerin meyvelerinin kökleri bu engellerde (Kleśa) yatar ve tezahür etmiş ya da henüz tezahür etmemiş hayatlarda ortaya çıkar.

Kleśa –

Mūlaḥ - Kök, temel

Karma – Eylem

Āśayaḥ - Katman, stok, rezerv

Dṛṣṭā – Görülmüş, şu anda

Adṛṣṭa – Henüz görülmemiş, (gelecekte görülecek olan)

Janma – Doğum

Vedanīyaḥ - Deneyimleme

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Karma Yasası (Etki/Tepki)

Karma - Eylem

Saṃskāra – İz, izlenim, tohum

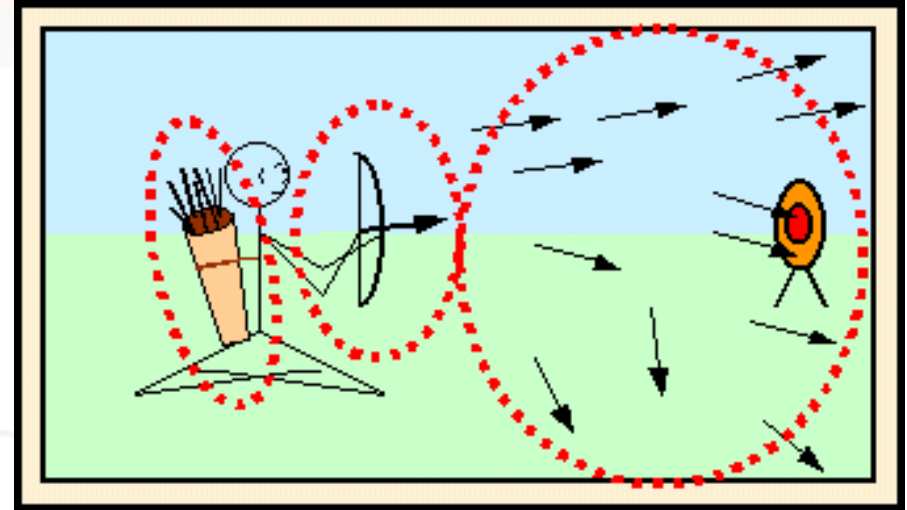
Sonuç (Deneyim/Acı-Haz) → İz (Kayıt) → Arzu/İstek → Düşünce → Eylem



GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

3 Karma Türü

1. Sañçita Karma (Tohumlar/Depo Karma) (Potansiyel Kader)
2. Prāabdha Karma (Geri Dönüştüz) (Kader)
3. Āgāmī Karma (Şimdiki Eylem) (Özgür İrade)



Yoga Sutralar 2.13

Sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ

Mevcut olan (karmik) tohum doğum, yařam (süresi) ve deneyim olarak meyve verir.

Sati - Varoluřta

Mūle – Kök, temel

Tat – Onun

Vipākaḥ - Meyve, olgunlařma

Jāti – Doğum

Āyuh - Yařam süresi

Bhogāḥ - Deneyim

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.14

Te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyahetutvāt

Nedeni erdemli ya da erdemsiz olmasına bağlı olarak bunların meyvesi keyif ya da acı dolu olabilir.

Te – Bunlar

Hlāda – Keyif

Paritāpa – Acı

Phalāḥ - Meyve

Punya – Erdemli

Apuṇya – Erdemli olmayan

Hetutvāt – Sonucunda, sayesinde, dolayısıyla

Yoga Sutralar 2.15

Pariñāmatāpasam̐skāraduḥkhaiḡuṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḡ

Bilgeler için her şey acıdır çünkü nitelikler sonucunda ortaya çıkan zihinsel işlevleri acı dolu kaygı ve izlenim birikimi takip eder.

Pariñāma – Sonuç, deęişim

Tāpa – Izdırap, acı dolu,

Sam̐skāra – Zihinsel işlev, etki, izlenim

Duḥkhaiḡ - Acının sonucu olarak

Guṇa – Nitelik, etki, tesir

Vṛtti –

Virodhāt – Çatışma, karşıtlık

Ca – Ve

Duḥkham – Acı çekme

Eva – Sadece

Sarvaṃ - Her şey, hepsi, tüm, bütün

Vivekinaḡ - Ayırt edebilen, ayırım yapabilen, bilge

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.16

Heyam duḥkham anāgatam

Henüz gelmemiş acılar önlenebilir.

Heyam - Engellenebilir, kaçınılabılır, önlenebilir

Duḥkham – Acı

Anāgatam – Henüz gerçekleşmemiş, gelecekte beklenen

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU